

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Lansia**

###### **a. Definisi**

*World Health Organisation* (WHO) menyatakan lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan. Usia lanjut atau lanjut usia merupakan kelompok usia yang mengalami peningkatan paling cepat dibanding kelompok usia lainnya. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan usia harapan hidup (UHH) penduduknya (Padila, 2016).

Lansia merupakan proses dari tumbuh kembang yang akan dijalani setiap individu, yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh dalam beradaptasi dengan lingkungan (Azizah, 2016). Lansia merupakan seseorang dikatakan lansia apabila usianya 65 tahun keatas. Tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan (Nugroho, 2014).

Teori Genetik dan Mutasi menyebutkan bahwa menua terjadi sebagai akibat dari perubahan biokimia yang diprogram oleh molekul

atau DNA dan setiap sel pada saatnya akan mengalami mutasi. Menua ini terjadi akibat hilangnya sel-sel yang biasa digunakan. Regenerasi jaringan tidak dapat mempertahankan kestabilan lingkungan internal dan stres menyebabkan selsel tubuh lelah dipakai (Darmojo, 2014).

#### **b. Batasan Lansia**

Menurut WHO (2016), lansia dikelompokkan menjadi 4 kelompok yaitu:

- 1) Usia pertengahan (*middle age*) : usia 45-59 tahun
- 2) Lansia (*elderly*) : usia 60-74 tahun
- 3) Lansia tua (*old*) : usia 75-90 tahun
- 4) Usia sangat tua (*very old*): usia diatas 90 tahun

Lansia memiliki tiga karakteristik menurut Nugroho (2014) sebagai berikut :

- 1) Berusia lebih dari 60 tahun
- 2) Kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial hingga spiritual, serta dari kondisi adaptif dari kondisi maladaptif
- 3) Lingkungan tempat tinggal yang bervariasi

Kemenkes RI (2016) memberikan batasan lansia sebagai berikut:

- 1) Virilitas (*prasenium*): masa persiapan usia lanjut yang menampakkan kematangan jiwa (usia 55-59 tahun)
- 2) Usia lanjut dini (*senescen*) : kelompok yang mulai memasuki masa usia lanjut dini (usia 60-64 tahun).

Lansia dibedakan atas dua macam, yaitu lansia kronologis (kalender) dan lansia biologis. Lansia biologis mudah diketahui dan dihitung, sedangkan lansia biologis berpatokan pada keadaan jaringan tubuh. Individu yang berusia muda tetapi secara biologis dapat tergolong lansia jika dilihat dari keadaan jaringan tubuhnya (Fatmah, 2014).

### c. Teori-teori tentang Menua

Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas dan kerusakan yang diderita (Darmojo, 2014).

Menurut Olan (1991 dalam Fatmah, 2014) teori-teori tentang menua dari berbagai sudut pandang adalah:

#### 1) Teori Berdasarkan Sistem Organ

Teori berdasarkan sistem organ (*organ system based story*) ini berdasarkan dugaan adanya hambatan dari organ tertentu dalam tubuh yang akan menyebabkan terjadinya proses penuaan. Organ tersebut adalah sistem endokrin dan sistem imun. Pada proses penuaan, kelenjar timus mengecil yang menurunkan fungsi imun. Penurunan sistem imun menimbulkan peningkatan insidensi penyakit infeksi pada lansia. Dapat dikatakan bahwa peningkatan usia berhubungan dengan peningkatan insidensi penyakit (Fatmah, 2014).

## 2) Teori Kekebalan Tubuh

Teori kekebalan tubuh (*breakdown theory*) ini memandang proses penuaan terjadi akibat adanya penurunan sistem kekebalan secara bertahap, sehingga tubuh tidak dapat lagi mempertahankan diri terhadap luka, penyakit, sel mutan ataupun sel asing. Hal ini terjadi karena hormon-hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar timus yang mengontrol sistem kekebalan tubuh telah menghilang seiring dengan bertambahnya usia (Fatmah, 2014).

## 3) Teori Kekebalan

Teori kekebalan (*Autoimmunity*) ini menekankan bahwa tubuh lansia yang mengalami penuaan sudah tidak dapat lagi membedakan antar sel normal dan sel tidak normal, dan muncul antibodi yang menyerang keduanya yang pada akhirnya menyerang jaringan itu sendiri. Mutasi yang berulang atau perubahan protein pasca translasi dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan sistem tubuh mengenali dirinya sendiri (*self recognition*). Jika mutasi somatik menyebabkan terjadinya kelainan pada antigen permukaan sel, maka hal ini dapat menyebabkan sistem imun tubuh menganggap sel yang mengalami perubahan tersebut sebagai sel asing dan menghancurkannya. Perubahan inilah yang menjadi dasar terjadinya peristiwa autoimun. Salah satu bukti yang ditemukan ialah bertambahnya kasus penyakit degeneratif pada orang berusia lanjut (Fatmah, 2014).

#### 4) Teori Fisiologik

Sebagai contoh, teori adaptasi stress (*stress adaptation theory*) menjelaskan proses menua sebagai akibat adaptasi terhadap stres. Stres dapat berasal dari dalam maupun dari luar, juga dapat bersifat fisik, psikologik, maupun sosial (Fatmah, 2014).

#### 5) Teori Psikososial

Semakin lanjut usia seseorang, maka ia semakin lebih memperhatikan dirinya dan arti hidupnya, dan kurang memperhatikan peristiwa atau isu-isu yang terjadi (Fatmah, 2014).

#### 6) Teori Kontinuitas

Gabungan antara teori pelepasan ikatan dan teori pelepasan ikatan dan teori aktivitas. Perubahan diri lansia dipengaruhi oleh tipe kepribadiannya. Seseorang yang sebelumnya sukses, pada usia lanjut akan tetap berinteraksi dengan lingkungannya serta tetap memelihara identitas dan kekuatan egonya karena memiliki tipe kepribadian yang aktif dalam kegiatan sosial (Fatmah, 2014)

#### 7) Teori Sosiologik

Teori perubahan sosial yang menerangkan menurunnya sumber daya dan meningkatnya ketergantungan, mengakibatkan keadaan sosial yang tidak merata dan menurunnya sistem penunjang sosial. Teori pelepasan ikatan (*disengagement theory*) menjelaskan bahwa pada usia lanjut terjadi penurunan partisipasi

ke dalam masyarakat karena terjadi proses pelepasan ikatan atau penarikan diri secara pelan-pelan dari kehidupan sosialnya. Pensiun merupakan contoh ilustrasi proses pelepasan ikatan yang memungkinkan seseorang untuk bebas dari tanggung jawab dari pekerjaan dan tidak perlu mengejar peran lain untuk mendapatkan tambahan penghasilan. Teori ini banyak mendapatkan kritikan dari berbagai ilmuwan sosial (Fatmah, 2014)

#### 8) Teori Aktifitas

Berlawanan dengan teori pelepasan ikatan, teori aktivitas ini menjelaskan bahwa lansia yang sukses adalah yang aktif dan ikut dalam kegiatan sosial. Jika seseorang sebelumnya sangat aktif, maka pada usia lanjut ia akan tetap memelihara keaktifannya seperti peran dalam keluarga dan masyarakat dalam berbagai kegiatan sosial dan keagamaan, karena ia tetap merasa dirinya berarti dan puas di hari tuanya. Bila lansia kehilangan peran dan tanggung jawab di masyarakat atau keluarga, maka ia harus segera terlibat dalam kegiatan lain seperti klub atau organisasi yang sesuai dengan bidang atau minatnya (Fatmah, 2014).

#### 9) Teori Penuaan Ditinjau dari Sudut Biologis.

Dulunya proses penuaan biologis tubuh dikaitkan dengan organ tubuh. Akan tetapi, kini proses penuaan biologis ini dihubungkan dengan perubahan dalam sel-sel tubuh disebabkan oleh :

- a) Memiliki batas maksimum untuk membelah diri sebelum mati,
- b) Setiap spesies mempunyai karakteristik dan masa hidup yang berbeda,
- c) Penurunan fungsi dan efisiensi selular terjadi sebelum sel mampu membelah diri secara maksimal.

## **2. Kecemasan**

### **a. Definisi**

Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila datang tanpa penyebab, yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari (Nevid & Greene, dalam Marsh, 2015).

Kecemasan adalah kondisi yang digambarkan melalui perasaan tidak senang, cemas dan takut. Kecemasan menggabungkan emosi dan sensasi fisik berupa perasaan khawatir atau gugup memikirkan sesuatu (Marsh, 2015). Kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak spesifik, tidak menentu serta tidak berdaya menghadapi sesuatu hal. (Stuart, 2016).

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang

mengancam tersebut terjadi. Tidak ada objek yang dapat diidentifikasi sebagai stimulus kecemasan (Videbeck, 2016)

Kecemasan merupakan semacam kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang berbaur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang, maka kalau merasa mudah khawatir terhadap sesuatu yang jelas, seperti pada harimau atau orang gila yang mengamuk sehingga hal ini disebut takut (Kartono, 2016).

#### **b. Tingkat Kecemasan**

Menurut Peplau (dalam Marsh, 2015), mengidentifikasi ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu :

##### 1) Tingkat kecemasan ringan

Dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Pada tingkat ini, biasanya menimbulkan beberapa respons seperti:

- a) Respons fisiologi: sesekali napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, gejala ringan pada lambung, muka berkerut dan bibir bergetar.
- b) Respons kognitif: lapang persepsi melebar, mampu menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah, menjelaskan masalah secara efektif.

- c) Respons perilaku dan emosi: tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan, suara kadang-kadang meninggi.

2) Tingkat kecemasan sedang

Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain. Pada tingkat ini, biasanya menimbulkan beberapa respons seperti:

- a) Respons fisiologi: sering napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, *anorexia*, diare atau konstipasi, gelisah.
- b) Respons kognitif: lapang persepsi menyempit, rangsan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatian.
- c) Respons perilaku dan emosi: gerakan tersentak-sentak (meremas tangan), bicara banyak dan lebih cepat, susah tidur, perasaan tidak aman.

3) Tingkat kecemasan berat

Kecemasan pada tingkat berat lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detil yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah atau arahan untuk terfokus pada area lain. Pada tingkat ini, menunjukkan respons seperti:

- a) Respons fisiologi: napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat dan sakit kepala, penglihatan kabur, ketegangan.

- b) Respons kognitif: lapang persepsi sangat sempit, tidak mampu menyelesaikan masalah.
- c) Respons perilaku dan emosi: perasaan ancaman meningkat, verbalisasi cepat, *blocking*.

#### 4) Panik

Individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Tahap panik ini, akan menunjukkan beberapa respons seperti:

- a) Respons fisiologi: napas pendek, rasa tercekik dan palpitasi, sakit dada, pucat, hipotensi, koordinasi motorik rendah.
- b) Respons kognitif: lapang persepsi sangat sempit, tidak dapat berfikir logis.
- c) Respons perilaku dan emosi: agitasi, mengamuk dan marah, ketakutan, berteriak-teriak, *blocking*, kehilangan kendali atau kontrol diri, persepsi kacau.

### c. Manifestasi Klinis Kecemasan

Manifestasi respons kecemasan dapat mempengaruhi kondisi tubuh seseorang, respons kecemasan (Marsh, 2015) antara lain

#### 1) Respons fisiologis

Secara fisiologis respons tubuh terhadap kecemasan adalah dengan mengaktifkan sistem saraf otonom (simpatis maupun parasimpatis). Sistem saraf simpatis akan mengaktifasi proses tubuh, sedangkan sistem saraf parasimpatis akan meminimalkan

respons tubuh. Reaksi tubuh terhadap kecemasan adalah fight atau flight. Flight merupakan reaksi isotonik tubuh untuk melarikan diri, di mana terjadi peningkatan sekresi adrenalin ke dalam sirkulasi darah yang akan menyebabkan meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah sistolik, sedangkan fight merupakan reaksi agresif untuk menyerang yang akan menyebabkan sekresi noradrenalin, rennin angiotensin sehingga tekanan darah meningkat baik sistolik maupun diastolik. Korteks otak menerima rangsang akan dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan adrenalin atau epinefrin sehingga efeknya antara lain napas menjadi lebih dalam dan nadi meningkat. Darah akan tercurah terutama ke jantung, susunan saraf pusat dan otot. Dengan peningkatan glikogenolisis maka gula darah akan meningkat.

## 2) Respons psikologis

Kecemasan dapat mempengaruhi aspek interpersonal maupun personal. Kecemasan tinggi akan mempengaruhi koordinasi dan gerak refleks. Kesulitan mendengarkan akan mengganggu hubungan dengan orang lain. Kecemasan dapat membuat individu menarik diri dan menurunkan keterlibatan dengan orang lain yang ada di sekelilingnya.

## 3) Respons kognitif

Kecemasan dapat mempengaruhi kemampuan berpikir baik proses pikir maupun isi pikir, diantaranya adalah tidak mampu

memperhatikan, konsentrasi menurun, mudah lupa, menurunnya lapang persepsi, dan bingung.

4) Respons afektif

Secara afektif klien akan mengekspresikan dalam bentuk kebingungan dan curiga berlebihan sebagai reaksi emosi terhadap kecemasan.

**d. Penatalaksanaan Penurunan Kecemasan**

1) Penatalaksanaan farmakologi

Pengobatan untuk anti kecemasan terutama *benzodiazepine*, obat ini digunakan untuk jangka pendek, dan tidak dianjurkan untuk jangka panjang karena pengobatan ini menyebabkan toleransi dan ketergantungan. Obat anti kecemasan *nonbenzodiazepine*, seperti *bupropion (Buspar)* dan berbagai antidepresan juga digunakan (Marsh, 2015).

2) Penatalaksanaan non farmakologi

a) Distraksi

Distraksi merupakan metode untuk menghilangkan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga pasien akan lupa terhadap cemas yang dialami. Stimulus sensori yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endorfin yang bisa menghambat stimulus cemas yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli cemas yang ditransmisikan ke otak (Marsh, 2015).

Salah satu distraksi yang efektif adalah dengan memberikan dukungan spiritual (membacakan doa sesuai agama dan keyakinannya), sehingga dapat menurunkan hormon-hormon stresor, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan salah satu jenis distraksi, dimana memadukan energi psikologi dan spiritual sebagai metode penyembuhan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi.

#### b) Relaksasi

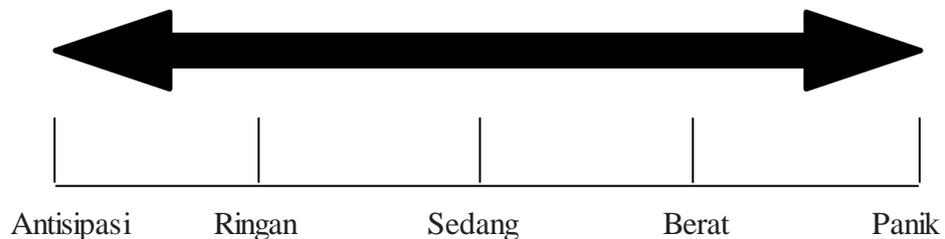
Terapi relaksasi yang dilakukan dapat berupa relaksasi, meditasi, relaksasi imajinasi dan visualisasi serta relaksasi progresif (Marsh, 2015).

#### e. Rentang Respon

Rentang respon individu terhadap cemas berfluktuasi antara respon adaptif dan maladaptif. Rentang respon yang paling adaptif adalah antisipasi dimana individu siap siaga untuk beradaptasi dengan

cemas yang mungkin muncul. Sedangkan rentang yang paling maladaptif adalah panik dimana individu sudah tidak mampu lagi berespon terhadap cemas yang dihadapi sehingga mengalami gangguan fisik, perilaku maupun kognitif (Stuart, 2016).

Seseorang yang berespon adaptif terhadap kecemasannya maka tingkat kecemasan yang dialaminya ringan, semakin maladaptif respon seseorang terhadap kecemasan maka semakin berat pula tingkat kecemasan yang dialaminya, seperti gambar dibawah ini :



Gambar 2.1  
Rentang Respon Cemas

#### f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan (Fatmah, 2014), yaitu

##### 1) Usia

Semakin meningkat usia seseorang semakin baik tingkat kematangan seseorang walau sebenarnya tidak mutlak.

##### 2) Jenis kelamin

Gangguan lebih sering di alami perempuan dari pada laki-laki. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan subyek yang berjenis kelamin laki-laki. Dikarenakan perempuan lebih peka terhadap emosi yang pada akhirnya peka

juga terhadap perasaan cemasnya. Perempuan cenderung melihat hidup atau peristiwa yang dialaminya dari segi detail sedangkan laki-laki cenderung global atau tidak detail.

3) Tahap perkembangan

Setiap tahap dalam usia perkembangan sangat berpengaruh pada perkembangan jiwa termasuk didalamnya konsep diri yang akan mempengaruhi ide, pikiran, kepercayaan dan pandangan individu tentang dirinya dan dapat mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Individu dengan konsep diri yang negatif lebih rentan terhadap kecemasan

4) Tipe kepribadian

Orang yang berkepribadian A lebih mudah mengalami gangguan stress dari pada yang memiliki kepribadian B. Orang-orang pada tipe A dianggap lebih memiliki kecenderungan untuk mengalami tingkat stress yang lebih tinggi, sebab mereka menempatkan diri mereka sendiri pada suatu tekanan waktu dengan menciptakan suatu batas waktu tertentu untuk kehidupan mereka.

5) Pendidikan

Seorang dengan tingkat pendidikan yang rendah mudah mengalami kecemasan, karena semakin tinggi pendidikan akan mempengaruhi kemampuan berfikir seseorang.

6) Status kesehatan

Seseorang yang sedang sakit dapat menurunkan kapasitas seseorang dalam menghadapi stress.

7) Nilai-nilai budaya dan spritual

Nilai-nilai budaya dan spritual dapat mempengaruhi cara berfikir dan tngkah laku seseorang.

8) Dukungan sosial dan lingkungan

Dukungan sosial dan lingkungan sekitar dapat mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini disebabkan oleh pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat rekan kerja dan lain-lain. Kecemasan akan timbul jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungan.

9) Pekerjaan

Pekerjaan adalah aktivitas yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarga. Bekerja bukanlah sumber kesenangan tetapi dapat mengakibatkan menurunnya aktivitas psikisnya, seseorang akan terforsir terhadap pekerjaannya yang menuntutnya untuk selalu beraktivitas sehingga cenderung meningkatkan kecemasan seseorang.

**g. Alat Ukur Kecemasan**

Pengukuran tingkat kecemasan dapat dinilai menggunakan alat ukur kecemasan yang disebut HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) (Thompson, 2015). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya *symptom* pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 gejala yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya *symptom* pada individu yang mengalami kecemasan.

Menurut Nursalam (2015) penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori: 0 = tidak ada gejala sama sekali; 1 = Satu dari gejala yang ada; 2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada; 3 = berat/lebih dari separuh gejala yang ada; 4 = sangat berat/ semua gejala ada.

Skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dalam penilaian kecemasan terdiri dan 14 item, meliputi:

- 1) Perasaan cemas firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- 2) Ketegangan merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu.
- 3) Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendiri dan takut pada binatang besar.
- 4) Gangguan tidur: sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas dan mimpi buruk.
- 5) Gangguan kecerdasan: penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit konsentrasi.
- 6) Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari.
- 7) Gejala somatik: nyeri pada otot-otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot.
- 8) Gejala sensorik: perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah.

- 9) Gejala kardiovaskuler: takikardi, nyeri di dada, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap.
- 10) Gejala pernapasan: rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas panjang dan merasa napas pendek.
- 11) Gejala gastrointestinal: sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan panas di perut.
- 12) Gejala urogenital: sering kencing, tidak dapat menahan kencing, amenorrhea, ereksi lemah atau impotensi.
- 13) Gejala vegetatif: mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, bulu kuduk berdiri, pusing atau sakit kepala.
- 14) Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, jari-jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat dan napas pendek dan cepat.

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil:

- 1) Skor kurang dari 6 = tidak ada kecemasan.
- 2) Skor 7 – 14 = kecemasan ringan.
- 3) Skor 15 – 27 = kecemasan sedang.
- 4) Skor lebih dari 27 = kecemasan berat.

Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh Max Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan terutama pada penelitian trial clinic

(Thompson, 2015). Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian *trial clinic* yaitu 0,93 dan 0,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang *valid* dan *reliable*.

### **3. Terapi *Spiritual Emotion Freedom Technique* (SEFT)**

#### **a. Definisi SEFT**

SEFT adalah metode baru dalam melakukan EFT. Apabila kita menghubungkan segala tindakan kita dengan Sang Maha Pencipta, maka kekuatannya yang kita miliki pasti akan berlipat ganda. Menurut dr. Larry Dossey dalam bukunya *The Healing Words* bahwa doa dan spiritualitas, sudah terbukti dalam penelitian ilmiahnya, ternyata ketika doa dan spiritualitas digabungkan memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan yang dilakukan oleh dokter ahli. Jadi, SEFT adalah penggabungan antara kekuatan doa dengan spiritualitas dalam penyembuhan baik penyakit fisik maupun psikis, yang kemudian dinamakan *Amplifying Effect* (efek pelipatgandaan).

Terapi SEFT menggunakan energi psikologi dan kekuatan spiritual. Energi psikologi, sebagai sistem yang sering kali dipraktikkan pada situasi-situasi klinik dan setelah bencana, sebagai perawatan yang mendasar. Keunikan dari energi psikologi adalah bahwa pudarnya asosiasi seseorang terfasilitasi oleh stimulus manual dari akupuntur atau poin-poin yang berkaitan diyakini mengirimkan

sinyal-sinyal kepada amigdala dan struktur-struktur otak lainnya yang cepat dalam mereduksi hiperarusal. Ketika otak menguatkan memori traumatik, asosiasi baru (untuk mereduksi hiperarusal atau tanpa hiperarusal) menjadi tertahan. Hal ini, akan menghasilkan perawatan yang lebih cepat dan lebih kuat. Dengan mampu mereduksi hiperarusal secara tepat pada sebuah stimulus yang ditargetkan, maka banyak aspek dari berbagai permasalahan yang akan teridentifikasi (Zainudin, 2016).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Rangkaian yang dilakukan adalah *the set-up* (menetralisir energi negatif yang ada ditubuh), *the tune-in* (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) dan *the tapping* (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh manusia). Terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan spiritual, sehingga terapi SEFT selain sebagai metode penyembuhan, juga secara otomatis individu akan masuk dalam ruang spiritual (*spiritual space*) yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya (Zainuddin, 2016).

#### **b. Manfaat SEFT**

Menurut Zainudin (2014) terapi SEFT mempunyai banyak manfaat dalam berbagai bidang, yaitu:

1) Individu

Memberikan solusi untuk mengatasi masalah-masalah pribadi yang kita hadapi dan dapat mengembangkan potensi diri agar terlepas dari konflik batin yang belum terselesaikan. Sehingga setelah bebas dari lingkaran beban emosi ini, seseorang mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

2) Kelompok

Dapat menciptakan hubungan yang kokoh bagi setiap masing-masing anggota keluarga. dengan SEFT sebagai penetralisasi emosi yang negatif yang sering timbul di dalam keluarga seperti kecemburuan, rasa marah dan tersinggung, rasa takut kehilangan dan sebagainya.

3) Sekolah

Dapat membantu guru/dosen, siswa ataupun mahasiswa guna menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan pendidikan. Seperti, permasalahan sulit konsentrasi pada pelajaran, malas belajar, murid yang bandel dan lain sebagainya.

4) Kesehatan

Memberikan manfaat yang dapat membantu menyembuhkan penyakit fisik tanpa pemberian obat-obatan ataupun dengan operasi, karena dengan cara tapping dititik meridian yang tepat dapat memperbaiki dengan memanfaatkan energi tubuh dan kekuatan psikologi.

Jadi, dari uraian manfaat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa SEFT mampu menangani berbagai kasus dan berbagai bidang di dalam kehidupan manusia yang penuh dengan masalah yang semakin hari semakin kompleks.

**c. Penerapan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)**

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat diterapkan dalam berbagai bidang, yaitu sebagai berikut:

1) Individu

Penggunaan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk mengatasi berbagai masalah pribadi dimana banyak orang yang stagnan atau terhenti pengembangan dirinya hanya karena tidak dapat mengatasi satu atau beberapa masalah pribadi. Bisa berupa trauma masa lalu yang terus menghantui hidup kita, kebiasaan jelek yang sukar kita tinggalkan, ketakutan untuk mengambil resiko dan sebagainya.

Berusaha mengembangkan diri dengan masih memikul beban emosi yang belum terselesaikan ibarat mengendarai mobil dengan hand rem terkunci. Bisa maju tetapi tersendat-sendat, tidak bisa *full speed*. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah teknologi yang membantu kita membebaskan diri dari masalah pribadi. Dengan kata lain, menyelesaikan *unfinished business* yang tertunda, konflik batin yang belum terselesaikan. Setelah bebas dari belenggu penjajahan emosi barulah kita dapat melangkah lebih

jauh untuk mengembangkan potensi diri dengan optimal. Mengolah diri menjadi manusia paripurna (Zainuddin, 2014).

## 2) Keluarga

Keluarga adalah tempat mendapatkan kepuasan terbesar tetapi juga berpotensi menjadi sumber kepedihan terdalam. Kebahagiaan atau kepedihan dalam keluarga sebagian besar berkaitan dengan hubungan yang terbangun antara suami-istri dan orang tua-anak.

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam keluarga dapat menjadi alat bantu yang sangat bermanfaat untuk menetralsir emosi negatif yang sering timbul dalam keluarga, misalnya:

- a. Rasa cemburu yang berlebihan
- b. Mudah tersinggung atau mudah marah
- c. Rasa kecewa karena istri/suami/anak tidak bersikap seperti yang kita harapkan
- d. Rasa terlalu posesif atau protektif yang tidak produktif
- e. Rasa takut kehilangan
- f. Hilangnya romantisme atau rasa cinta
- g. Ingin (dan bernafsu untuk) selingkuh
- h. Anak yang tidak mau menurut
- i. Remaja yang memberontak (Zainuddin, 2014).

### 5) Sekolah

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) bisa digunakan oleh guru, pelajar, dosen dan mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai masalah yang berkaitan dengan pendidikan misalnya :

- a. Guru dapat mengajarkan, melakukan, surrogate SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) pada muridnya yang mengalami gangguan emosi (bandel, sukar konsentrasi, malas belajar, moody, masalah yang berkaitan dengan perubahan hormon seksual pada remaja, dan sebagainya).
- b. Pelajar/mahasiswa dapat menggunakan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) saat malas belajar, mempelajari pelajaran yang dibenci, menghadapi guru/dosen killer, atau *nervous* menjelang ujian, serta mengendalikan emosi untuk meraih prestasi yang tinggi.
- c. Guru bimbingan dan konseling (BK) dapat bekerja jauh lebih efektif dan efisien dengan mempraktikkan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

### 3) Organisasi

Memimpin atau menjadi bagian dari suatu organisasi menuntut kecerdasan yang tinggi. Beberapa keterampilan vital dalam berorganisasi adalah manajemen konflik, kerjasama kelompok dan kepemimpinan. SEFT (*Spiritual Emotional*

*Freedom Technique*) dapat berperan diantaranya :

- a. Mengendalikan emosi negatif yang sering muncul saat timbul konflik, misalnya marah, kecewa, takut, dendam, apatis, pesimis, cemas dsb.
- b. Dalam kerja sama kelompok, SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat digunakan untuk mengeliminasi sikap defense, mementingkan diri sendiri, tidak berempati, mentalitas kelangkaan (*scarcity mentality*) sukar memahami pikiran dan perasaan orang lain, dsb.
- c. Dalam kepemimpinan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat dimanfaatkan sebagai alat yang efektif untuk memimpin diri sendiri dan memimpin orang lain. Memimpin diri sendiri menuntut kemampuan mengenali dan mengendalikan emosi diri sendiri. Memimpin orang lain membutuhkan keterampilan mengenali dan mengendalikan perasaan orang yang dipimpin (Zainuddin, 2014).

#### 4) Bisnis

Kunci kemenangan dalam dunia bisnis adalah peak performance (kinerja unggul). Kinerja unggul ini bisa berupa prestasi penjualan yang mengesankan, tingkat produksi yang tinggi, ide-ide kreatif inovatif, budaya kerja yang efisien, dan sebagainya. Dalam hal ini SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah

yang sering menghambat businessmen/woman untuk melakukan kinerja unggul seperti :

- a. Takut gagal atau takut sukses
  - b. Kesulitan dalam menyusun targer (goals), atau dalam mengeksekusinya
  - c. Takut berbicara di depan publik (memberikan presentasi)
  - d. Takut ditolak (masalah utama orang ngeri dan enggan)
  - e. Bekerja di dunia *sales* dan *network-marketing*
  - f. Cemas menjelang negosiasi atau bertemu prospek atau klien
  - g. Malas atau enggan (tidak termotivasi) dan sebagainya
- (Zainuddin, 2014)

##### 5) Olah Raga dan Seni

Salah satu faktor penentu kesuksesan olahragawan dan seniman adalah bagaimana dia dapat menunjukkan peak performance dibawah tekanan (ketika bertanding melawan rival berat atau melakukan pertunjukan didepan penonton yang menuntut *performance* terbaik).

Beberapa masalah atlet dan seniman yang dapat diselesaikan dengan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) antara lain

- a. Performance *anxiety* (demam panggung atau cemas sebelum bertanding)
- b. Sulit berkonsentrasi
- c. Tidak termotivasi untuk menjalani rutinitas latihan ynag

membosankan

d. Takut gagal atau sulit bangkit dari kegagalan

(Zainuddin, 2014)

6) *Training, Coaching, Konseling dan Terapi*

Para profesional dibidang training, konseling, coaching, dan terapi sungguh sangat diberkahi dengan adanya SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Sekian lama mereka bergelut dengan pertanyaan “adakah teknik atau metode yang sederhana dan efektif untuk membantu orang berubah?”

Akhirnya pertanyaan itu terjawab bahwa adanya metode terapi atau konseling atau training yang begitu *powerfull* dan cepat hasilnya serta begitu mudah dan sederhana mempraktikkannya. Seperti kebanyakan orang pintar yang rumit dan realistis dalam berpikir cepat terabaikan. Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terlalu indah untuk diabaikan, karena dapat dirasakan sendiri efektifitasnya dan banyak praktisi yang merasakan hasil yang sama (Zainuddin, 2014).

**d. Jenis SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)**

Ada dua versi dalam melakukan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), yang pertama adalah versi lengkap dan yang kedua versi ringkas (*short cut*). Keduanya terdiri dari 3 langkah sederhana, perbedaanya hanya pada langkah ketiga (*tapping*). Pada versi singkat tapping hanya dilakukan pada 9 titik, sedangkan pada

versi lengkap *tapping* dilakukan pada 18 titik (Zainuddin, 2014).

Versi lengkap maupun versi ringkas SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terdiri dari tiga tahap yaitu *the set-up*, *the tune-in*, dan *the tapping*.

#### 1) *The Set-Up*

*The Set-Up* bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini kita lakukan untuk menetralkan *psychological reversal* atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif). Contoh *psychological reverse* ini diantaranya :

- a. Saya tidak bisa mencapai keinginan saya
- b. Saya tidak dapat berbicara di depan publik dengan percaya diri
- c. Saya adalah korban pelecehan seksual yang malang
- d. Saya tidak bisa menghindari rasa bersalah yang terus menghantui hidup saya
- e. Saya marah dan kecewa pada istri/suami saya karena dia tidak seperti yang saya harapkan
- f. Saya kesal dengan anak-anak karena mereka susah diatur
- g. Saya tidak bisa melepaskan diri dari kecaduan merokok
- h. Saya tidak termotivasi untuk belajar, saya pemalas
- i. Saya tidak mungkin bisa memenangkan pertandingan ini
- j. Saya menyerah, saya tidak mampu melakukannya
- k. Saya... saya.. saya...

Jika keyakinan atau pikiran negatif seperti contoh di atas terjadi, maka berdo'a dengan khusyu', ikhlas, dan pasrah: "Yaa Allah... meskipun saya.....

(keluhan anda), saya ikhlas menerima sakit/masalah saya ini, saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya". Kata-kata diatas disebut *The Set-Up words* yaitu beberapa kata yang perlu anda ucapkan dengan penuh perasaan untuk menetralsir *psychological reserve* (keyakinan dan pikiran negatif). Dalam bahasa *religious*, the *set-up words* adalah "do'a kepastian" kita pada Allah SWT bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang kita alami saat ini, kita ikhlas menerimanya dan kita pasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT.

*The Set-Up* sebenarnya terdiri dari 2 aktivitas, pertama adalah mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyu', ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Kedua adalah sambil mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekan dada kita tepatnya di bagian *score spot* (titik nyeri = daerah disekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian *karate chop*.

Setelah menekan titik nyeri atau mengetuk *karate chop* sambil mengucapkan kalimat *set up* seperti di atas, kita melanjutkan dengan langkah kedua, *The Tune-In* (Zainuddin, 2014).

## 2) *The Tune-In*

Untuk masalah fisik, kita melakukan *tune-in* dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ke tempat rasa sakit dan sambil terus melakukan 2 hal yaitu hati dan mulut mengatakan, saya ikhlas, saya pasrah atau Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini dan saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya.

Untuk masalah emosi, kita melakukan *tune-in* dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb) hati dan mulut kita mengatakan, Ya Allah... Saya ikhlas... saya pasrah...

Berdasarkan dengan *tune-in* kita melakukan langkah ketiga (*tapping*). Pada proses inilah (*tune-in* dilakukan bersamaan dengan *tapping*) kita menetralsir emosi negatif atau rasa sakit fisik (Zainuddin, 2014).

## 3) *The Tapping*

*Tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh kita sambil terus melakukan *tune-in*. Titik-titik kunci dari *the major energy meridians*, yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralsirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan sakit seimbang kembali.

Berikut adalah titik-titik tersebut :

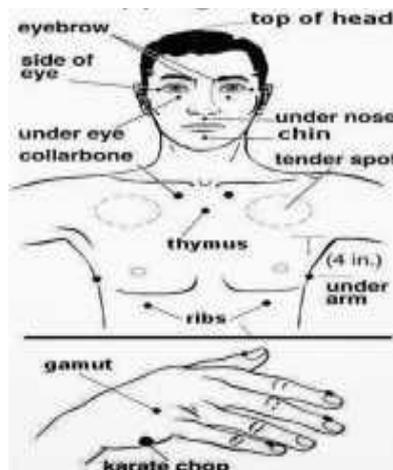
- a. Cr = *Crown*, pada titik dibagian atas kepala
- b. EB = *Eye Brow*, Pada titik permulaan alis mata
- c. SE = *Sede Of The Eye*, di atas tulang samping mata
- d. UE = *Under The Eye*, 2 cm di bawah kelopak mata
- e. UN = *Under The Nose*, tepat di bawah hidung
- f. Ch = *Chin*, di antara dagu dan bagian bawah bibir
- g. Cb = *Collar Bone*, di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama
- h. UA = *Under The Arm*, di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita).
- i. BN = *Bellow Nipple*, 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau tepat di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara
- j. IH = *Inside Of Hand*, di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- k. OH= *Outside Of Hand*, di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- l. Th = *Thumb*, ibu jari di samping luar bagian bawah kuku
- m. IF = *Index Finger*, jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- n. MF = *Middle Finger*, jari tengah di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)

- o. RF = *Ring Finger*, jari manis disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- p. BF = *Baby Finger*, jari kelingking disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- q. KC = *Karate Chop*, di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate
- r. GS = *Gamut Spot*, di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

Sembilan (9) *gamut procedure* (gerakan untuk merangsang otak) :

- a. Menutup mata
- b. Membuka mata
- c. Mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah
- d. Mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah
- e. Memutar bola mata searah jarum jam
- f. Memutar bola mata berlawanan jarum jam
- g. Bergumam dengan berirama selama 3 detik
- h. Menghitung 1,2,3,4,5
- i. Bergumam lagi selama 3 detik

Setelah menyelesaikan *gamut procedure*, langkah terakhir adalah mengulangi lagi *tapping* dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di *karate chop*). Kemudian diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucapkan rasa syukur (Zainuddin, 2014).



Gambar 2.2  
Titik-titik tapping

#### e. Langkah-langkah SEFT

##### 1) *The Set-Up*

Langkah-langkah untuk menetralkan *psychological reversal* atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negative spontan atau keyakinan bahwa sadar negatif.

a) Berdoa dengan khusyu, ikhlas dan pasrah.

Yaa Allah, meskipun saya marah dan kecewa karena diabaikan (keluhan), saya pasrah padamu sepenuhnya.

Disini dapat digunakan dengan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.

b) Doa ini diucapkan dengan penuh rasa syukur, ikhlas, dan pasrah sebanyak tiga kali.

c) Sambil kita mengucapkan dengan penuh perasaan, kita menekankan dada tepat dibagian *Sore Spot* (titik nyeri/daerah disekitar dada atas dibagian *karate chop*.

d) Setelah menekan titik nyeri atau menekankan karaye chop sambil mengucapkan kalimat *Set-Up*.

## 2) *The Tune-In*

Pada tahap ini untuk masalah fisik, kita melakukan *Tune-In* dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami, lalu mengarahkan pikiran kita ketempat rasa sakit dan sambil terus melakukan dua hal tersebut, hati dan mulut kita mengatakan, saya ikhlas, saya pasrah.. yaa Allah.

Untuk masalah emosi, kita melakuakn *Tune-In* dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb) hati dan mulut kita mengatakan, yaa Allah.. saya ikhlas..saya pasrah. Bersama dengan *Tune-In* ini kita melakukan langkah ke 3 (*Tapping*). Pada proses inilah (*Tune-In* yang dibarengi *Tapping*) kita menetralsir emosi negatif atau rasa sakit fisik.

## 3) *The Tapping*

*Tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh kita sambil terus *Tune-In*. titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari *The Major Energy Meridians*, yang jika tidak diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralsirnya ganggun emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

#### f. Faktof-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Terapi SEFT

Faktor-faktor dalam pelaksanaan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terbagi ke dalam 2 bagian yaitu:

##### 1) Faktor-faktor pelaksanaan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Ada 5 hal yang harus diperhatikan agar SEFT menjadi sebuah tehnik penyembuhan yang efektif. Hal ini menjadi unsur penting selama melakukan 3 tahapan dalam SEFT. Adapun kelima hal tersebut yaitu: yakin, *khusyu'*, *ikhlas*, pasrah, dan syukur (Zainuddin, 2016). Dalam ilmu psikologis istilah tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

##### a) Keyakinan (Komitmen)

Yakin ini pada sesi ini adalah yakin kepada Tuhan Yang Maha Esa. Meyakini bahwa semua hal dalam kehidupan berasal dan akan kembali pada-Nya. Dimana subjek atau klien tidak perlu yakin terhadap SEFT itu sendiri, tapi yakin pada Maha Kuasanya Tuhan dan Maha Sayangnya Tuhan pada hambanya.

##### b) Konsentrasi

Selama terapi berlangsung, klien harus bisa berkonsentrasi yaitu memusatkan pikiran pada saat melakukan *the set-up* (berdoa) pada “Sang Maha Penyembuh”, berdoa dengan penuh kerendah hati sehingga hati dan pikiran ikut hadir saat berdoa.

##### c) Menerima Keadaan

Menerima keadaan yang dialami merupakan salah satu upaya

agar individu tidak terus menerus mengelut terhadap musibah yang menimpanya. Dalam kata lain, menerima keadaan yang dialaminya dengan mengambil pelajaran dan menjadi bahan untuk intropeksi diri untuk menjadi lebih baik.

d) Optimis

Rasa optimis merupakan keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan, sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal. Orang yang optimis sejati adalah individu yang berusaha optimal untuk mencari solusi dengan baik dalam setiap permasalahannya

e) Syukur (*Gratitude*)

Kebersyukuran atau *gratitude* meliputi (1). Syukur adalah bagian dari fungsi-fungsi psikologi yang membantu manusia untuk menjaga dan mempertahankan keharusannya atau kewajibannya kepada sesama manusia. (2) Syukur berada dibawah sekumpulan atribusi yang lebih spesifik yaitu ketika sesuatu yang menyenangkan atau menguntungkan dinilai positif. (3) Syukur dipercaya merupakan jenis pengalaman yang menyenangkan dan berhubungan dengan kepuasan, kebahagiaan dan harapan.

2) Faktor-faktor Pengaruh Keterhambatan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

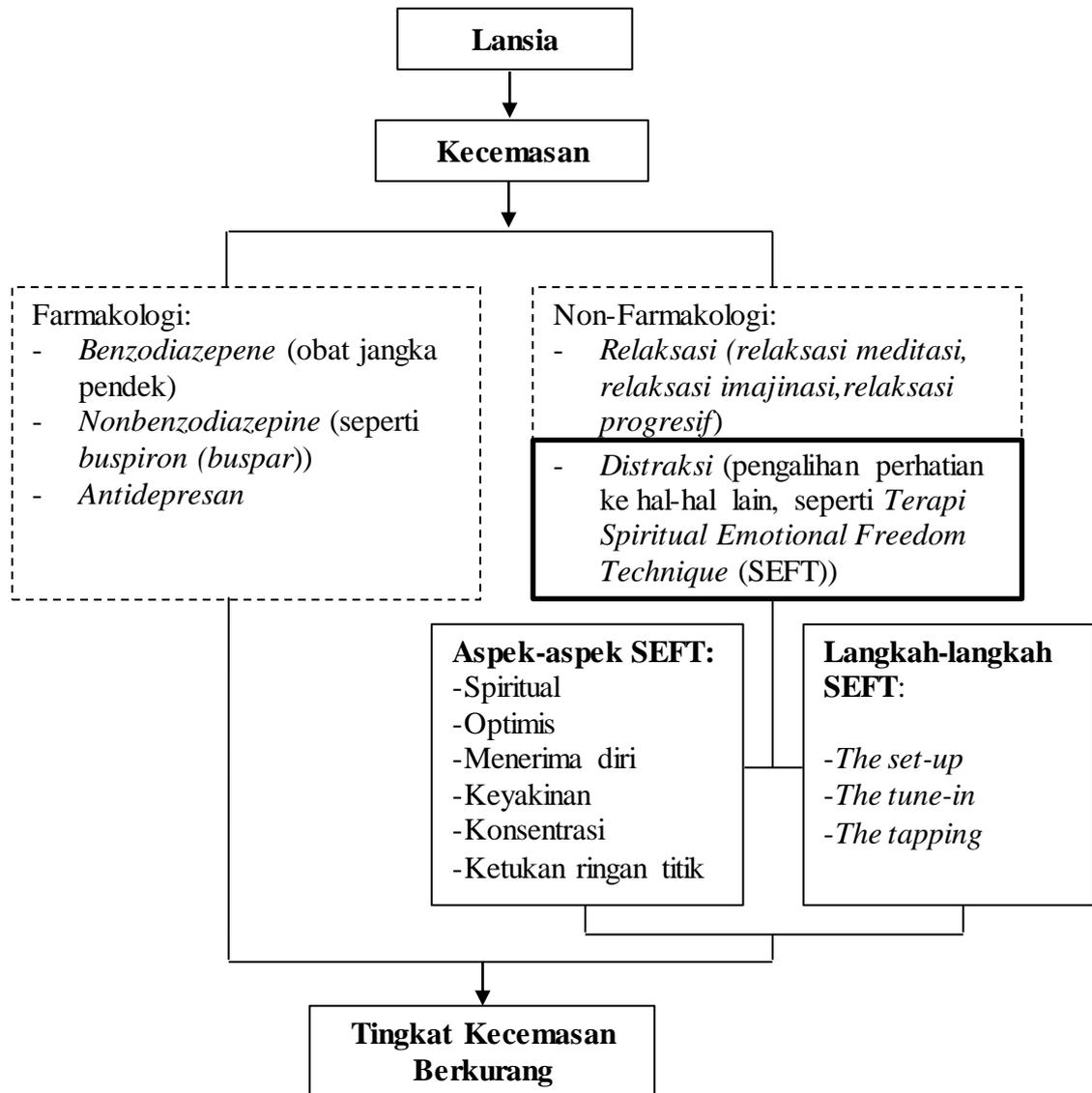
Zainuddin (2016) menyatakan banyak faktor yang dapat mempengaruhi selama proses pelaksanaan *Spiritual Emotional*

*Freedom Technique* (SEFT), selain faktor-faktor keberhasilan yang harus diketahui, faktor penghambat keefektifannya pun harus kita ketahui. Adapun faktor yang dapat memperhambat diantaranya sebagai berikut:

- a) Kurang pengetahuan dan keterampilan,
- b) Kurang cairan (dehidrasi)
- c) Hambatan-hambatan spiritual
- d) Adanya perlawanan psikologis,
- e) Masalah atau apa yang dirasakan kurang spesifik,
- f) Akar masalah belum ditemukan,
- g) Membutuhkan sentuhan orang lain,
- h) Tidak ada keinginan untuk berubah,
- i) Memerlukan "*pernafasan collarbone*", dan
- j) Alergi pada objek tertentu.

Pencapaian SEFT dapat dipengaruhi oleh beberapa hal selain dari terapis itu sendiri, faktor dari internal yang datang dari individu seperti pada keadaan dan motivasi subjek untuk melakukan pengobatan dan keinginan untuk sembuh. Seperti halnya juga pada kecemasan dapat disembuhkan karena memang ada motivasi dari subjek itu sendiri untuk berubah dan mau mengatasi setiap sumber-sumber masalah yang dialaminya.

## B. Kerangka Teori



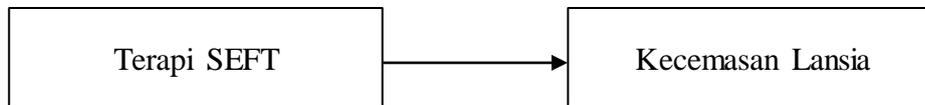
Keterangan:

- = Alur proses
- = Keterhubungan
- = Diteliti
- (dashed) = Tidak diteliti

Gambar 2.3.  
Kerangka Teori

Sumber: Zainuddin (2014, 2016), Fatmah (2014), Keliat (2014), Stuart (2014), Marsh (2015), Videbeck (2016)

### C. Kerangka Konsep



Gambar 2.4.  
Kerangka Konsep

### D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep di atas maka peneliti mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut: Terdapat pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan kecemasan lansia di Posyandu Lansia Kencana Sari Wilayah Kerja Puskesmas Simo